

Gør noget kreativt og styrk din mentale sundhed

Kan du huske din første koncert, eller da du købte din første CD eller plade? Har du nogensinde optrådt foran et kamera, på en scene eller hjulpet omme bag kulisen? Kan du lide at tegne, male og bygge kreative ting? Har du nogensinde skrevet et digt eller fortalt en historie? Kan du lide at synge, danse eller spille på et instrument? Kan du lide at gå i teatret, på museum eller i biografen?

For mange mennesker er kunst og andre kreative aktiviteter en betydelig del af deres hverdag. Vi ønsker, at vores børn udvikler deres kreative evner i skolen, ligesom vi gerne selv vil være kreative i vores fritid. At deltage i kunstudstillinger og være kreative er godt for vores mentale sundhed og tilfredshed i livet – ligegyldig hvilken alder vi har.

Hvordan styrker man sin mentale sundhed ved at gøre noget kreativt?

Vi bliver påvirket af kunst; det kan få os til at le, græde og se anderledes på livet. At blive involveret i kunst er sjovt, giver følelsen af at udrette noget, og så er det distraherende fra hverdagens problemer og bekymringer.

Der er desuden nogle anerkendte terapeutiske fordele ved kunst, som kan benyttes på sundhedsområdet. Kunst kan bruges som en kommunikationsform, når det er svært at sætte ord på følelser og problemer. Det kan bruges terapeutisk af individer selv i deres behandling af sygdom.

Ydermere viser forskning, at personer, som deltager i kulturelle arrangementer, lever længere end personer, som ikke deltager.

Gør noget kreativt

Har du lyst til at spille musik eller synge? Har du altid ønsket at være historiefortæller eller skuespiller? Kan du lide at tage billeder eller lave små film? Er du interesseret i animation eller kreative designs? Kan du lide at lave ting med hænderne? Er du interesseret i lys- eller lydproduktioner?

Du behøver hverken være Picasso eller Mozart for at involvere dig i kunst og være kreativ. Du kan starte med at tænke over kreative aktiviteter, som du altid har kunnet tænke dig at prøve, som du plejede at elske, eller som du kunne tænke dig at blive bedre til. Dernæst kan du finde et kursus, som du kan melde dig til, lære dig selv kunsten eller blive medlem af en gruppe.



Oplev noget kreativt

Kan du lide stemningen på festivaler? Hvorfor ikke besøge et kunstgalleri eller en udstilling – eller tage på jagt efter offentlige kunstudstillinger? Har du nogensinde set et teaterstykke eller en danseopvisning, læst en novelle, en roman eller et digt? Hvis du kan lide at lytte til musik, hvad så med at tage ud og se en koncert eller stoppe op og lytte til gademusikanter?

Der er mentale sundhedsfordele blot ved at være publikum – især hvis du deltager sammen med andre. Og der er masser af kunstarrangementer, som er gratis for offentligheden.

Det er lige så let som A-B-C

At holde sig mentalt sund ved at være kreativ er lige så vigtigt som at holde sig fysisk sund.
Du skal blot:

Gøre noget aktivt. Gøre noget sammen. Gøre noget meningsfyldt.

A

Vær kreativ ved at male, tegne eller lave skulpturer. Spil musik, læs en bog, skriv et digt eller opdigt en historie. Du kan også synge, danse, optræde, sy eller strikke et tørklæde eller samle dine billeder i et album.

B

Vær med i et band, en kunst- eller tegnegruppe, en bogklub eller en teatergruppe. Du kan starte din egen gruppe, se optrædere eller gallerier med en ven, melde dig ind i en social gruppe, som deltager i kunstarrangementer, eller du kan købe sæsonbillet til dit yndlingskunststed.

C

Meld dig til et kursus inden for kunst, dans, musik, kreativ skrivning eller drama. Meld dig som frivillig for en kunstorganisation eller festival. Stil op til en kreativ konkurrence, beslut dig for at øve, lær at bruge programmer til design-, billede-, video- eller musikredigering.

Sådan finder du kreative aktiviteter og events i dit lokalområde

- Besøg biblioteket eller søg på nettet efter sociale grupper, aktiviteter, arrangementer og kurser i dit lokalsamfund.
- Kig i kunstafdelingen i lokalavisen, søg på de sociale medier eller køb et blad, som fortæller om de seneste kunstheder, anmeldelser, kommende events, kurser, konkurrencer og andet.
- Tilmeld dig nyhedsmails fra dine ynglingskunstnere, musikere, skuespillere, eller kunstorganisationer, eller bliv medlem af en professionel organisation, som repræsenterer dit kreative interesseområde.
- Besøg www.ABCmentalsundhed.dk for at få flere idéer til, hvordan du kan styrke din mentale sundhed.